

頂番國小公開課教案設計

授課日期：112.02.17

| | | | |
|---|---|------|-----|
| 科目／版本 | 健康教育／康軒版 | 年級 | 六年級 |
| 單元／課 | 青春進行曲 | 授課節數 | 1 |
| 設計者 | 林孟琦 | | |
| 文本分析 或策略運用 | 結合輔導策略，用「反應式對話」、「我訊息」，理性、平等的表達感受與期待。 | | |
| 教學資源 | <p>同理心課程活動，參考資料來源： https://starmeeeting.pixnet.net/blog/post/297206786 『同理心的力量』：https://www.youtube.com/watch?v=E-AfeaRD_IA 【如何培養同理心？同理心劇場】參考資料來源： https://focuschool.com/%E5%A6%82%E4%BD%95%E5%9F%B9%E9%A4%8A%E5%90%8C%E7%90%86%E5%BF%83/ 【主動聆聽—5個對話練習】，參考資料來源： https://www.businesstoday.com.tw/article/category/151139/post/201910150038/ 《用自己來愛你》 https://www.youtube.com/watch?v=crWGBfToc6A 婦女新知【做親密，愛自主】</p> | | |
| 教學活動 | 說明（教具、評量、教學提醒等） | | |
| <p>【壹、引起動機】</p> <p>一、避開恐怖情人：避免遇到恐怖情人，也避免自己成為恐怖情人。面對情感追求的問題，希望能「預備自己」，以「當個好情人」作為我們面對情感學習的主題。</p> <p>二、「一想到愛情」語句接寫：</p> <ol style="list-style-type: none"> 運用平板，進入meet的Jamboard即時互動平台，請同學接寫「一想到愛情，我會想到……」，讓班上同學即時看到接寫的內容。 看到同學接寫的語句內容，思考我們面對情感追求的問題，如何面對與準備？ <p>三、小結：</p> <ol style="list-style-type: none"> 交友到戀愛的人際互動議題，幾乎人人都會遇到。 練習當個好情人，可以從平日的人際互動的對話聽說練習開始！情感互動過程中，溝通的質感會促進彼此的認識與瞭解。 <p>【貳、發展活動】</p> | <p>平板 meet的Jamboard</p> <p>能語句接寫「一想到愛情」…</p> | | |

活動一：認識同理心

一、同理心：是與人一起感受，走到他的角度，和他一起感覺。即使不同意他的觀點，也不要評論他的人生；“回應”很少能讓事情好轉，能讓事情好轉的是『連結』。

二、發揮同理心：人際互動透過聽與說，達到溝通與瞭解，當我們在聽別人說話時，如何真正聽懂對方要傳達的訊息呢？

觀看『同理心的力量』：

https://www.youtube.com/watch?v=E-AfeaRD_IA

三、同理心練習：

1. 培養同理心，學習溫暖陪伴的語言，減少落井下石的酸語。

2. 沒同理心的語言惡魔五個特徵。

3. 有同理心的語言天使五個特徵。

4. 提出示例情境：秀出情境題與圖片，例如：跟交往 5 個月的情人分手，哭了好久好久……

5. 提出練習情境：「怎麼辦？這次考試只考 69 分，媽媽說差一分打一下，我完了！」

6. 請學生以同理心回應。

(1) 有的人鼓勵我下次再努力。

(抓到我想要考高分的心理。)

(2) 有的人說自己考得跟我一樣差。

(跟我產生連結，使我感到不孤單。)

(3) 有的人說要跟我交換考卷。

(想替我解決問題。)

(4) 有的人提供回家跟父母自首時的說法。

(想協助我面對被打的事。)

活動二：我聽你說【表達同理與傾聽】

一、初階版：「聽懂」他人說話

二、進階版：「讀懂」他人的情緒

三、表達同理心的「句型」=感受+事實+感受

示例情境：怎麼辦？這次考試只考 69 分，媽媽說差一分打一下，我完了！」

四、教師播放：《用自己來愛你》，請學生分組就故事中的主角，練習以同理心的「句型」=感受+事實+感受，揣摩故事主角的感受。

同理心課程活動，參考資料來源：

<https://starmeeing.pixnet.net/blog/post/297206786>

『同理心的力量』：

https://www.youtube.com/watch?v=E-AfeaRD_IA

https://www.youtube.com/watch?v=E-AfeaRD_IA

【如何培養同理心？同理心劇場】參考資料來源：

<https://focuschool.com/%E5%A6%82%E4%BD%95%E5%9F%B9%E9%A4%8A%E5%90%8C%E7%90%86%E5%BF%83/>

學生能練習以同理心回應

能練習表達同理心的「句型」=感受+事實+感受

小組分享組內答案

活動三：你聽我說【表達感受與期待】

一、人際互動的過程中，在聽懂對方的想法與感受之後，也要能適時提出自己的看法，理性表達感受與期待，以促進平等良好的互動模式。

二、請聽我說：

「我訊息」句型＝我覺得＋因為＋我希望

■我覺得(我的感受)

■因為(客觀事實)

■我希望(具體建議)

三、以『用自己來愛你』，請學生分組就故事中的主角，練習以「我訊息」的句型＝我覺得＋因為＋我希望，理性表達感受與期待。

四、NG對話：

1. 責怪、抱怨對方

2. 並非所有以我開頭的句子都是我訊息

【參、統整與總結】

一、練習當個「好情人」：學習「反應式對話」同理與傾聽，運用「我訊息」理性表達感受與期待。

二、在人際互動交友戀愛的過程中，無論是『親情』、『愛情』、『友情』，我們都能夠合宜的表達情感。

三、不管是在一起、拒絕或被拒絕，尊重彼此，平等互動。

【回家作業】：寫一封愛情限時批

1. 想像自己有心儀的對象，想寫一封告白信給對方，希望能夠交往。

2. 想像自己接到一封告白信，如果自己不想交往，應該怎麼真誠拒絕？

※※請就上列兩種情況，擇一情境，寫“回信”。

※※回信的時間不宜太早、不宜太晚喔！

能練習「我訊息」句型＝我覺得＋因為＋我希望

小組分享組內答案

學習單：寫一封愛情的信

資料參考：婦女新知

【做親密，愛自主】